

# RITIRO DI MEDITAZIONE

Swami Mytri Ritodgata

---

Borgo Acqua Paola, Bracciano (Roma)

13/16 giugno 2025

**Connettersi alla propria realtà profonda sviluppando interiorizzazione, concentrazione, presenza e percependo la presenza dell'Esistenza Universale.**

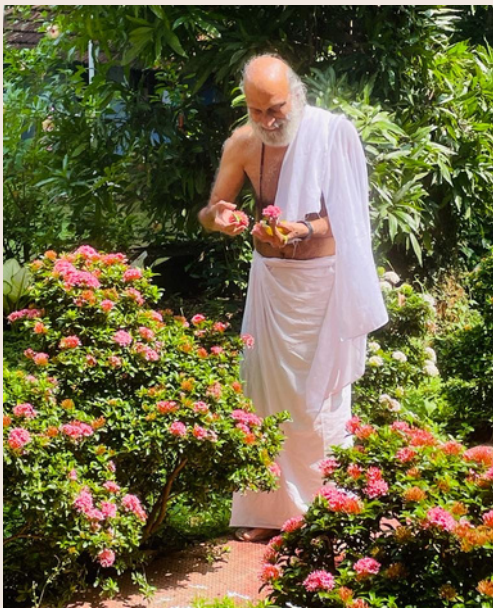
La meditazione con Sri Mytri Ritodgata è prima di tutto vivere il momento presente.

Trovare la calma in se stesso, calmare i pensieri e le emozioni negative, non soffermarsi sul passato, non temere il futuro. In questa maniera si facilitano i processi d'interiorizzazione, di concentrazione e di auto-presenza, avvicinandosi alla pace interiore.

Impareremo a respirare perché la respirazione è alla base della pratica, aiuta a quietarsi e a purificare le emozioni negative.

Durante questi giorni, saremo guidati dall'autenticità e dalla presenza potente di Mytri Ritodgata.

Il ritiro è un processo di profonda trasformazione, si tratta di risvegliare l'Energia Spirituale dentro di sé e raggiungere livelli più elevati di coscienza.



## Swami Mytri Ritodgata

È nato in Kerala, South India.

Dopo brillanti studi in ingegneria, Ritodgata sceglie la vita monastica, pratica lo yoga e la meditazione presso il Maestro Sri Tathata per trent'anni.

Ricco di questa esperienza e con una grande conoscenza dei testi sacri indiani, insegna in India ed in Europa da diversi anni.

Il suo ashram, "Shanti Dham", dimora della pace, si trova in Kerala.

Sri Ritodgata riceve in grande semplicità chiunque desideri intraprendere una ricerca spirituale.



# Il luogo



**Borgoacquapaola** (<http://borgoacquapaola.it/>) è il luogo ideale per ritiri di meditazione, è situato a Bracciano in provincia di Roma, vicino al lago. Il casale è immerso in piena natura, vicino ad un bosco, favorendo la tranquillità ed il silenzio propizi alle pratiche. La sala di meditazione è ampissima ed orientata sul bosco. Ci sono diversi sentieri che portano al lago. Il posto è dotato di una bellissima piscina per i momenti di relax.

I pasti sono ayurvedici, vegetariani, preparati dal nostro terapeuta ayurvedico Prasanth Sasi.





Il ritiro è per tutti, tuttavia è necessaria una buona motivazione.

Comprende la pratica della meditazione, la recitazione dei mantra, gli esercizi di respirazione, l'insegnamento di testi sacri, i momenti di riposo e condivisione (domande/risposte).

L'insegnamento è in inglese, è prevista la traduzione simultanea. È consigliato di portare abiti semplici e confortevoli, un abito di colore bianco/chiaro per la cerimonia e il proprio cuscino di meditazione e tappetino di yoga.

**L'arrivo è previsto dalle ore 15 del venerdì 13 giugno, la partenza il lunedì 16 dopo pranzo.**

### **Impegno**

Una donazione per l'insegnamento è prevista a secondo delle vostre possibilità, è proposto una partecipazione di 50 euro al giorno.

### **Vito e alloggio:**

Il costo della pensione completa: 280 euro per i 4 giorni.

**Caparra** di 150 euro entro il 05 febbraio per l'iscrizione.  
I posti sono limitati a 25 persone.

### **Per info e prenotazione:**

sophiecommerman@yahoo.it

tel solo messaggi/whatsapp / +39 3496909990

